l'Ateneu Divers

GRUP CALIU L'ATENEU DIVERS

MAIG

ACTIVITATS DESTACADES:

- **VIATGE D'ESTIU** Mireu atentament la informació sobre la proposta del viatge d'estiu d'enguany Haureu d'apuntar-vos abans del **dijous 16 de maig** si voleu viatjar amb el Grup Caliu.

- **NIT DELS MUSEUS** El dissabte 18 de maig es realitza la nit dels museus, on diferents museus arreu del món obren les seves portes de 19h a 1h de la matinada i realitzen activitats especials.

GRUP CALIU
L'Ateneu Divers.
Carrer Pàdua 30, Baixos.
08023 BARCELONA.
93.237.27.16
Dimarts, dimecres i dijous de 17h a 20h.
www.grupcaliu.cat
grupcaliu@yahoo.es 

GRAN ÈXIT DE LA CAMPANYA SOLIDÀRIA DE GALETES DE SANT JORDI

MOLTES GRÀCIES A TOTS I TOTES !!!

Voldríem compartir amb tots/es vosaltres l'èxit de la **Campanya Solidària de les Galetes de Sant Jordi!!!**

Des de l'entitat hem realitzat **més de 1000 packs de galetes** que signifiquen més de **2.000 unitats venudes**!!!

També **volem agrair a totes les persones que heu col·laborat en aquesta campanya**, ja sigui en la confecció de les galetes, com en la seva venta.

MOLT ESPECIALMENT A LES SEGÜENTS PERSONES:

Per haver ajudat a la confecció de galetes:

- **Dolors Luján, Montse Sala i Estefania Molina, i al nostre Àlex Carmona!**
- **Tina Roqué, Maite Ruiz, Isabel Carré, Nieves Delgado, Carme Solé.**
- **Olga Sorribes (que ens va fer una classe magistral!)**
- **Xavier Vicente, xef de l'Ateneu Divers!!**
- **I a la sòcia Marcel·la Roig per la seva entrega!!!**

Per haver subministrat de forma gratuïta ingredients imprescindibles:

- **Jordi Serena i Natalia Tomasa (kilos i kilos de sucre de la seva empresa de comerç just i ecològic EQUIMERCADO!!!)**

Per haver contribuït a la seva compra:

- **Als companys/es de feina del Rubén Sánchez, de l' SMAT (Ciutat de la Justícia).**
- **Als companys/es de feina de la Laia Serrat de l'empresa SYNLAB.**
- **Als/les alumnes de l'Esteban Russo de Can Caralleu.**
- **A la bona gent de l'ECONOMAT de Pallejà que "freqüenta" l'Ariadna Vicente.**
- **A la bona gent de L'ESCOLA MORAGAS de l'empresa URSULAN, on treballa l'Anna Batllori.**
- **A la Maria Botet i als seus companys/es de feina de l'empresa EVERIS.**
- **A la Duna Giró i a la seva família súper llaminera.**
- **A la bona gent de L'ESCOLA CARLIT on treballa el Markos Moya.**
- **I a la Marina Salcedo.**

I també a:

- **A l'Associació de Veïns/es del Farró per l'espai a la Plaça Mañé i Flaquer.**

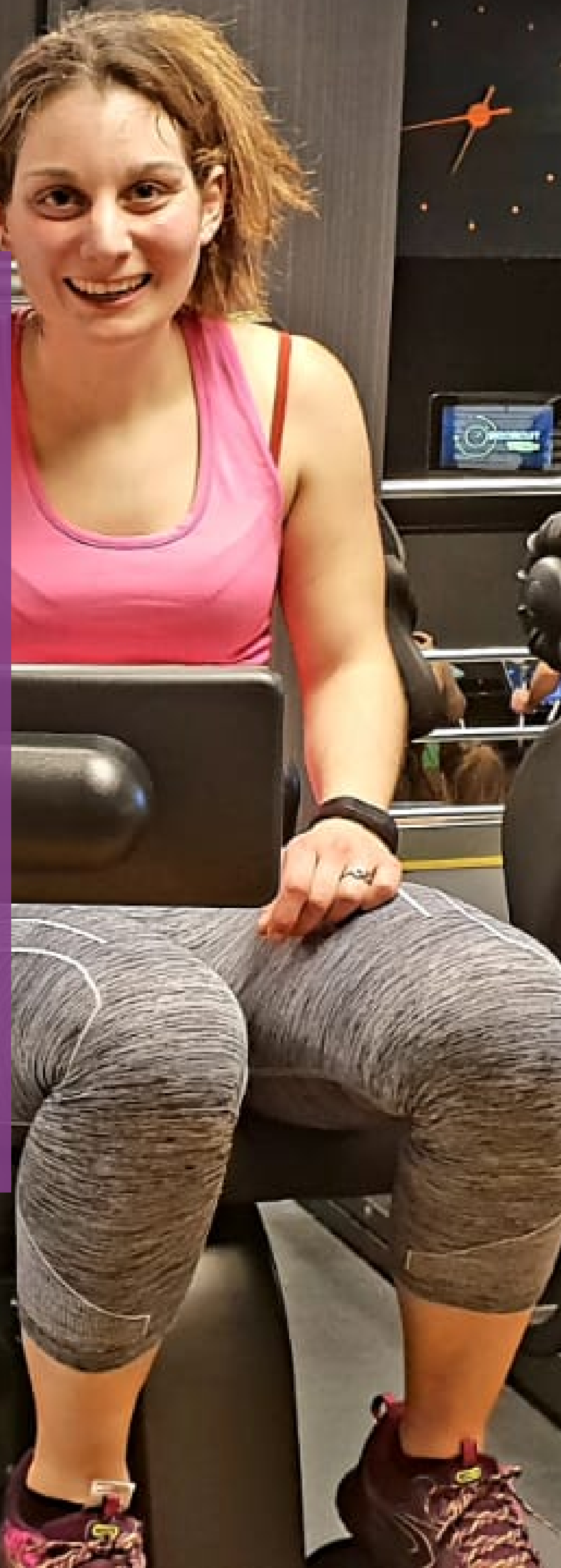
GRAN ÈXIT DE LA CAMPANYA SOLIDÀRIA DE GALETES DE SANT JORDI

PERÒ SOBRETOT, SOBRETOT, SOBRETOT VOLEM FER UNA MENCIÓ MOLT ESPECIAL AL SOCI DE L'ATENEU DIVERS,

EN MANEL TERUEL

Per ser un exemple de compromís, de constància i solidaritat i per fer la feina tant ben feta!! Manel, tens esperit ATENEU DIVERS!!! I en agraïment des de l'equip del GRUP CALIU se li ha obsequiat amb un val-regal per la botiga ANTIFAZ COMIC!!





PROJECTE ACTIVA'T

Continuem amb les activitats a les instal·lacions esportives!!!

Ampliem els horaris de les activtats!!!

- Dimarts 10h a 13h del matí al CEM SARDENYA
- Dissabtes de 10h a 14h al CEM CAN CARALLEU
- Dilluns a Divendres de 16:30h a 20:30h a les diferents instal·lacions de la Fundació CLAROR .

Ara, a més a més de realitzar la classe que tenim assignada per aquell dia, podrem també realitzar d'altres classes i activitats.

No perdis l'oportunitat d'anar a un centre esportiu de forma gratuïta!!!

SECRETARIA



DIMARTS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Francès 18h a 19h
- Control de l'€uro 18h a 19h.
- Coaching 19h a 20h.

Els dimarts seran els dies més variats, oferirem 4 tipus diferents d'activitats de sala:

Un dimarts serà una activitat de **BALL**, on aprendrem a realitzar alguns moviments bàsics de balls i danses més conegudes, amb l'objectiu principal de passar una estona divertida. Un altre dimarts serà una activitat de **RELAXACIÓ**, on utilitzarem diferents tècniques per aprendre a relaxar el cos i la ment. Una altra tarda l'activitat serà un monogràfic de **TASQUES DOMÈSTIQUES** bàsiques, en el qual aprendrem a realitzar aquelles feines necessàries de la casa i la cura personal, com ara cosir, planxar, bricolatge essencial...

SECRETARIA



DIMECRES 15 DE MAIG 17:30H A 19:30H

Dimecres 15 Maig de 17:30h a les 19:30h TALLER DE COCKTAILS

Coneixerem diferents tipus de cocktails sense alcohol amb ingredients de fàcil consum, fruites, espècies, siropes casolans,...de forma fàcil i divertida. Tindrem el plaer de comptar amb la saviesa de **Coralie Doillet** coctelera de l'Hotel Palace especialitzada en història de la cocteleria, finalista mundial en el concurs Marie Brizard.



DIMECRES DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Anglès 18:30h a 19:30h.
- Trenca't el Cap 18h a 19h.
- Escacs 19h (cada 2 setmanes)

ACTIVITAT DE SALA: **AUTODEFENSA DIVERSA**

El dret a defensar-nos davant d'una situació que posa en perill la nostra integritat és legítim.

La defensa personal t'ajuda a detectar el més aviat possibble una situació potencial de risc per tal de prevernir-la i buscar l'alternativa més saludable per sortir d'aquesta situació de forma ràpida.

Els principals beneficis de l'autodefensa són: Motivar un **estil de vida dinàmic i saludable**, augmentar el sentiment de **confiança i seguretat**, aportar una major **concentració**, millorar la **coordinació i l'equilibri** postural, així com facilitar la **canalització d'emocions tòxiques**.

L'autodefensa diversa és una fusió de diferents arts amrcials amb la psicologia positiva , tot integrant autodefensa **verbal, emocional i física**.

"Jo no en dic violència quan és autodefensa, en dic intel·ligència" Malcom X

SECRETARIA



DIJOUS DE 17H A 20H

CURSOS I TALLERS:

- Noves Tecnologies: **TAULETES** 18h a 19h
- Italià 17:30h a 18:30h.
- Conversation and Coffee 19h a 20h
- Ràdio Caliu 19h a 20h. (l'Últim dijous de cada mes programa en directe).

ACTIVITAT DE SALA:

Els dijous seran els dies dedicats a les activitats de **CUINA CREATIVA**.

Cada trimestre canviarem el tipus de menjar i el·laboració. Aquest primer trimestre treballarem **Dolços i rebosteria**, aprendrem a fer pastissos, croissants, cupcakes, macarons, diferents postres amb milfulles...

Benvolguts socis i sòcies;

IMPORTANT VIATGES D'ESTIU 2019

A continuació us fem un resum del que es va tractar a la darrera reunió dels viatges d'estiu i aprofitem per ampliar-vos una mica la informació.

Us preguem que llegiu atentament aquest document.

En la reunió dels viatges es va explicar que degut a la situació en la que ens trobem per la recerca d'un nou local i tenint com a data límit el dia 15 de setembre per sortir de l'actual local, ens veiem obligats a modificar el funcionament i organització habitual dels viatges d'estiu al GRUP CALIU.

També us vam explicar que era impossible realitzar diversos viatges, però que l'equip del centre havia decidit organitzar **UN ÚNIC viatge d'estiu** perquè com a mínim des de l'entitat hi hagués una proposta.

LES CARACTERÍSTIQUES GENERALS D'AQUEST VIATGE SERAN:

DATES: La setmana del **12 al 18 d'agost** (encara no sabem si serà del dilluns 12 al dissabte 17 d'agost o bé del dimarts 13 al diumenge 18 d'agost). El que és segur és que es realitzarà durant aquesta setmana.

DESTINACIÓ: La destinació serà a Catalunya, que vindrà marcada sobretot per l'hotel o casa rural que cerquem (intentarem evitar zones en les que hem estat darrerament).

ALLOTJAMENT: Cercarem un hotel com a primera opció, tot i que no descartem contractar una casa rural que tingui unes molt bones condicions (piscina, sales diverses, bones possibilitats en el seu entorn....).

PREU APROXIMAT: El preu final del viatge podrà patir alguna petita variació, però oscil·larà entre els **750€-800€**.

PER PODER ORGANITZAR AQUEST VIATGE NECESSITEM QUE:

1-**Abans del proper dijous 16 de maig ens confirmeu SI DESITGEU REALITZAR EL VIATGE D'ESTIU AMB EL GRUP CALIU**. Podeu trucar a la secretaria de l'entitat en l'horari de sempre (93.237.27.16) o enviar un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es.

2-Abans del dijous 16 de maig, per tal de formalitzar la reserva, heu de fer un ingrés de 300€ al número de compte del GRUP CALIU:

La Caixa: **ES47 2100 1190 7602 0009 5425** (indicant el teu nom i cognoms).

També podeu realitzar el pagament, en efectiu, a la secretaria del centre.

És molt important que respecteu el termini per apuntar-vos al viatge, ja que fora d'aquest termini no garantirem plaça al/la participant. Penseu que GRUP CALIU cercarà hotel i/o casa rural en funció del número de participants confirmats a data del 16/05/2019.

Durant el mes de juny, us ampliarem tota la informació, i us explicarem les vies perquè pugueu participar de l'organització i programació de les activitats del viatge!!

C/PÀDUA,30 BAIXOS, BARCELONA <M>LESSEPS

GRUP CALIU

DISSABTE TEMÀTIC

Dissabte, 18 de maig, 18h

Presentació i signatura del seu llibre



ARIADNA OLTRA

IMPRESCINDIBLE CONFIRMAR ASSISTÈNCIA A: grupcaliu@yahoo.es o trucant al 93 237 27 16

PER FI ÉS DIVENDRES

Divendres, 31 de maig, 18h

Concert POL FUENTES

 /grupcaliu  /grupcaliu  /grupcaliu  @grupcaliu

CAPS DE SETMANA

MERCATS I TIBERIS

Dissabte 11 de maig

Anirem a visitar els Encants Nous, l'edifici nou i l'històric mercat dels encants.

Quedarem el Dissabte 11 de maig a les 11h a fora de la parada de metro Glòries (L1 Vermella, Sortida Av. Meridiana).

Porteu diners per prendre alguna cosa i per comprar.

Si voleu participar a l'activitat us haureu d'inscriure a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del dijous 9 de maig.

DISSABTE DISCO

Dissabte 4 de maig

De 18h a 20h al Local de l'Ateneu.

DISSABTE OBERT

Dissabte 11 de maig

De 18h a 20h al Local de l'Ateneu.

DIUMENGE DE COMPETICIÓ

Diumenge 12 de maig

De 18h a 20h al local de l'Ateneu.

ESPAI SOM-HI!

Dissabte 25 de maig Final de la Copa del rei

FCB - Valencia CF

Horari per confirmar!

ATENCIÓ!!! ÉS IMPRESCINDIBLE apuntar-se a aquesta activitat, es necessiten un mínim de 10 participants per dur-la a terme.

SECCIÓ SALUT

GRUP DE DONES

DIVENDRES 10 DE MAIG

Fareu una trobada amb altres col·lectius Feministes per intercanviar experiències. Serà el **divendres 10 de maig a les 18h al local de l'Ateneu.**



SECCIÓ ARTS ESCÈNIQUES

GRUP DE TEATRE

Són 2 dilluns al mes en horari de 17:30h a 19h.

Amb el teatre treballem la concentració, la memòria i la creativitat. Així com el domini del cos, el treball en equip, la vocalització o la comprensió.

PREU: 5€ / mes

Si esteu interessats/des, us heu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.

SECCIÓ AUDIOVISUAL I COMUNICACIÓ

SESSIÓ GOLFA

SESSIÓ A LA CARTA

Aquest mes de maig us proposem que trieu la pel·lícula a través del correu electrònic de l'ateneu o a la secretaria del centre. Ens haureu d'enviar les vostres propostes **abans del dimarts 14 de maig.**

Diumenge 19 de maig a les 17:30h a la seu de l'Ateneu.

Si esteu interessats/des en participar, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es

RÀDIO CALIU

En aquest espai treballarem: L'el·laboració dels continguts i l'estructura del programa. La realització de Falques, entrevistes i àudios gravats. La realització del programa en directe.

DIJOUS 2, 9 i 16 de maig de 19h a 20h preparació dels continguts del programa.

DIJOUS 23 de maig de 19h a 20h Programa en directe.

PREU: 5€/mes

El programa també el podreu sentir a www.onadesants.cat

Si esteu interessats/des en participar d'aquest taller, us podeu inscriure a la secretaria de l'Ateneu o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es



SECCIÓ LLENGÜES ESTRANGERES

ANGLÈS

- Conèixer les principals eines per donar resposta a situacions quotidianes.
- Aprendre a construir frases senzilles gramaticalment correctes.
- Identificar la pronunciació correcta i ser capaç de reproduir-la.

DIMECRES 8, 15, 22 i 29 de maig de 18,30h a 19,30h. 18€/mes.

DISSABTES: 4 i 11 de maig d'11,30h a 13h. 10€/mes.

RECORDEU QUE HEU D'ARRIBAR PUNTUALS A LA CLASSE.

CONVERSATION AND COFFEE

Tardes de conversa, practica la teva capacitat d'escolta activa i comunicació en anglès.

Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de maig de 19h a 20h.

PREU: 6€/mes.

ITALIÀ

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Dijous 2, 9, 16, 23 i 30 de maig de 18h a 19h. PREU: 8€/mes.

FRANCÈS

ANIMEU-VOS!!! US ESPEREM PER COMENÇAR EL CURS.

En aquest curs buscarem:

- Aprendre els fonaments més bàsics de la llengua.
- Conéixer les expressions més comunes.
- Ampliar el vocabulari.

Serà els Dimarts per la tarda. PREU: 8€/mes.

SECCIÓ LLENGUA I LITERATURA CATALANA

CATALÀ

Objectius:

- Millorar el teu català a nivell d'escriptura, conversa i comprensió.
- Aprofundir en el coneixement sobre els autors de literatura més destacats en llengua catalana.
- Conèixer la història i cultura catalanes

DILLUNS 6, 13, 20 i 27 de maig de 17h a 18:30h.

SECCIÓ ECONOMIA PERSONAL

TRENCA'T EL CAP

Practica amb operacions matemàtiques senzilles per agilitzar els càlculs mentals sense calculadora i entendre els enunciats dels problemes.

DIMECRES 8, 15, 22 i 29 de maig de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

COACHING EN ECONOMIA DOMÈSTICA

DIMARTS 7, 14, 21 i 28 de maig.

PREU: 4€/mes

CONTROL DE L'€URO

Un taller pràctic on es faran exercicis per aprendre a calcular el canvi quan anem a comprar, conéixer el valor de les monedes i billets, tot a través de jocs i activitats pràctiques per fer-ho més entretingut.

DIMARTS 7, 14, 21 i 28 de maig de 18h a 19h.

ACTIVITAT GRATUÏTA

SECCIÓ NOVES TECNOLOGIES

MÒBILS I TAULETES TÀCTILS

OBJECTIUS:

Conéixer com funcionen els diferents dispositius mòbils i tablets.

Conéixer i aprendre a fer servir les aplicacions més conegudes.

Aprendre a resoldre els problemes de funcionament i manteniment més comuns.

MÒBILS: DILLUNS 6, 13, 20 i 27 de maig de 19h a 20h.

TAULETES: DIJOUS 2, 9, 16, 23 i 30 de maig de 18h a 19h.

PREU: 4€/mes

SECCIÓ ESCACS

ELS DIMECRES SÓN D'ESCACS



Quina és la màgia dels escacs perquè hi juguin més de 600 millions de persones?

Vine a descobrir-ho el **dimecres 8 i 22 de maig amb en Jaume!!!**.

Tant si no saps jugar com si vols millorar la teva estratègia... T'hi esperem!!!

SECCIÓ ESPORTIVA

ESPORTS EMERGENTS

DIUMENGE 12 FREESBEE

DIUMENGE 26 TENNIS PLATJA

Quedarem els dos diumenges 12 i 26 de maig a les 10:30h a fora de la parada de Metro Ciutadella Vila Olímpica (L4 groga)

Cal portar: ROBA D'ESPORT, calçat esportiu, gorra i aigua.

Us heu d'apuntar a la secretaria de l'ateneu o al correu electrònic grupcaliu@yahoo.es.

PISCINA

Cuida la teva salut a través de l'activitat física a l'aigua. Activitats de Natació i també fitness aquàtic.

Divendres 3, 10, 17, 24 i 31 de maig.

CEM Marítim. Pg. Marítim 33.

PREU: 20€/mes

FUTBOL I BÀSQUET MIXT

Vols venir a entrenar i gaudir de l'esport? No és un equip per competir en cap lliga. Són entrenaments per gaudir del joc, entrenar i millorar la pràctica. Participen tant homes com dones, apunta't!!!

Dimecres 8, 15, 22 i 29 de maig a les 18h a la Parada de Metro Ciutadella Vila Olímpica (L4 groga).

PREU: 6€/mes

PILATES POSTURAL

Cuida la teva esquena, millora la teva postura i elimina els dolors físics amb una pràctica suau i conscient del teu cos. Aquesta activitat es realitza al Local de l'Ateneu.

Us esperem els dilluns 6 i 20 de maig a les 18:15h

ACTIVITAT GRATUÏTA

COMISSIÓ PER LA RECUPERACIÓ DE LA MEMÒRIA HISTÒRICA I DESCOBRIMENT DEL TERRITORI CATALÀ

Farem una reunió el **Dissabte 25 de maig a les 18h al local de l'ateneu.**

ARTS ESCÈNIQUES

Farem una reunió el **Dissabte 11 de maig a les 17h al local de l'ateneu.**

OCI NOCTURN I FESTES POPULARS

Nit dels Museus!

Quedarem el **Dissabte 18 de maig a les 20:45h a la parada de Metro Poble Sec** (L3 Verda. Sortida C/Manso).

PREU: 20€ (pel sopar)

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 14 de maig.**

FEM NOSTRA LA CIUTAT

Anirem a fer una visita a la **Casa Orlandai.**

Coneixerem la història, les activitats que realitzen i la seva seu.

Us esperem el Dissabte 25 de maig a les 11h a la parada de FGC Sarrià (A dins de les vies).

Activitat gratuïta, porteu diners per prendre alguna cosa.

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 21 de maig.**



NIT DELS MUSEUS

COMISSIÓ DE JOVES

Dissabte 18 de maig

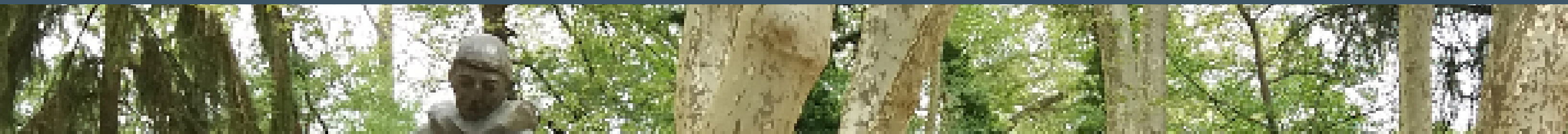
Per tercer any consecutiu anirem a la **Nit dels Museus!**

Començarem pel **museu Egipci** de Barcelona i després de sopar decidirem quines altres activitats farem.

Dissabte 18 de maig a les 20:45h a la parada de Metro Passeig de Gracia (L3 verda Sortida Aragó-Pau Clarís)

PREU: 20€ (Sopar)

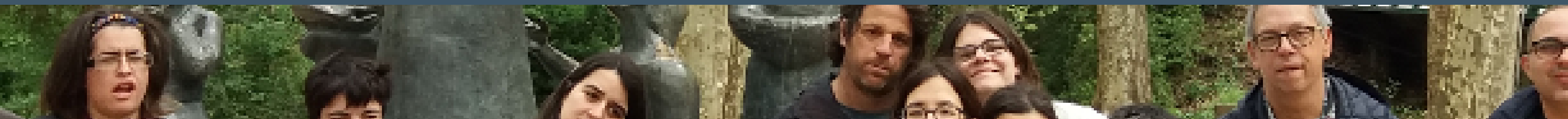
Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dimarts 14 de maig.**



DIVENDRES JOVE

Divendres 17 de maig

Prepararem les activitats del mes de maig i farem les activitats que havíem preparat. Quedarem el **divendres 17 de maig a les 18h** al local de ll'Ateneu.



MARATÓ DE CINEMA

Diumenge 2 de juny

Tal i com vàreu decidir a la reunió del mes d'abril, farem una marató de pel·lícules a la seu de l'Ateneu.

Quedarem **Diumenge 2 de maig a les 11h al local de l'Ateneu.**

Veurem la primera pel·lícula, dinarem i després veurem una segona.

A la reunió es van decidir les següents opcions:

- **Mary Poppins i el Retorn de Mary Poppins**
- **Animales Fantásticos (1 i 2)**
- **Harry Potter (1 i 2)**

Portarem totes les pel·lícules i decidirem allà mateix quines 2 veurem.

PREU: 5€ (Dinar i crispetes)

Si voleu participar de l'activitat us haureu d'apuntar a la secretaria del centre o enviant un correu electrònic a grupcaliu@yahoo.es abans del **dijous 30 de maig.**

MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1 FESTIU	2 Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	3 Piscina	4 Anglès DISSABTE DISCO	5
6 Català PILATES POSTURAL NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	7 Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	8 Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESCACS FUTBOL/BASQUET	9 Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	10 Piscina GRUP DE DONES	11 Anglès MERCATS I TIBERIS "Encants Nous" ARTS ESCÈNIQUES DISSABTE OBERT	12 DIUMENGE DE COMPETICIÓ
13 Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	14 Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	15 Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL ESPECIAL "TALLER DE COCKTAILS amb Coralie Doillet" FUTBOL/BASQUET	16 Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	17 Piscina DIVENDRES JOVE	18 DISSABTE TEMÀTIC "Soc Feminista i no ho sabia" Ariadna Oltra Martí GRUP DE JOVES "Nit dels Museus" OCI NOCTURN "Nit dels Museus"	19 SESSIÓ GOLFA
20 Català PILATES POSTURAL NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	21 Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	22 Secretaria Trenca't el Cap Anglès ESCACS SALA: DEFENSA PERSONAL	23 Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	24 Piscina	25 FEM NOSTRA LA CIUTAT "Casa Orlandai" Mª Hª I TERRITORI SOM-HI FINAL COPA REI	26
27 Català GRUP DE TEATRE NOVES TECNOLOGIES: Mòbils	28 Secretaria Taller CONTROL EURO Coaching	29 Secretaria Trenca't el Cap Anglès SALA: DEFENSA PERSONAL	30 Secretaria SALA: CUINA CREATIVA Italià NOVES TEC: Tauletes Conversation and Coffee RÀDIO CALIU	31 Piscina PER FI ÉS DIVENDRES "Pol Fuentes"	1	2 GRUP DE JOVES "Marató de Cinema"